

LIMA, LUNES 25 DE AGOSTO DE 2025
ojo
S/ 1.20
LOS ALIMENTOS PARA QUIENES TIENEN DIABETES
HOY
DINA HACE OÍDOS SORDOS A CRÍTICAS
MILITAR CAYÓ AL AGUA POR
FUERTE OLEAJE CUANDO ASEGURABA EMBARCACIONES EN LAMBAYEQUE
CLÁSICO MONSE
Universitario y Alianza Lima empataron sin goles en partido deslucido
MARISOL NO SUELTA A LESLIE
MARETAZO SE LLEVÓ A MARINERO
AL MENOS 112 MUELLES Y CALETAS PERMANECEN CERRADOS EN EL LITORAL
ROBERTO CARLOS TELLO BANCES REALIZABA FUNCIONES EN LAS PATRULLERAS "CATARINO" Y "MALABRIGO"
MAR MOVIDO TAMBIÉN DESTROZÓ BARCOS PESQUEROS E INUNDÓ CALLES Y PLAZA EN EL CALLAO



EDITORA GENERAL: SILVIA QUISPE RAMÍREZ

OPINAN LOS LECTORES

¿Cree que Juan Santiváñez, ahora ministro de Justicia, es el escudero de Dina Boluarte?

SÍ 85% | NO 15%

Responde en www.ojo.pe

¿Cree que el Congreso debe censurar pronto a Juan Santiváñez, quien volvió como ministro de Justicia?

X TWITTER

FLOR PABLO
Congresista
@FlorPabloMedina

#DinaBoluarte se burla de los peruanos al nombrar como ministro de Justicia a Juan José #Santiváñez, el censurado exministro del Interior y el peor que tuvimos. Su llegada anuncia que van a usar el #INPE.gob para castigar opositores, allanar la salida del Sistema Interamericano de Derechos Humanos y asegurarse impunidad.

LA CRUDA REALIDAD

MAR MOVIDO COBRÓ UNA VIDA

Los oleajes anómalos en el mar peruano son eventos recurrentes, muchas veces altamente destructivos y que dejan sin trabajo a cientos de pescadores artesanales por varios días. Lo ocurrido en Lambayeque, donde un tripulante de la Marina murió al caer al agua durante labores de patrullaje es una tragedia que no puede quedar como una cosa aislada. ¿Cómo se cayó? ¿Tenía todos los dispositivos de seguridad? Estas y otras preguntas merecen respuesta. Además, lo ocurrido es una muestra de que cuando el mar está movido, los pescadores deben regresar a tierra y se debe evacuar las zonas cercanas al mar, como playas y caletas. Sobre esto, las autoridades hacen las recomendaciones respectivas y debe ser acatadas. Y nadie puede desafiar al mar para practicar deporte, como surf, o nadar confiando en su destreza. Solo cuando el mar se calma y se dé luz verde, se puede regresar al agua, siempre con las medidas de seguridad.

PIDEN A LEGISLADORES ADOPTAR UNA POSICIÓN

Congreso podría sacar a Santiváñez

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

En manos del Congreso se encuentra el destino de Juan José Santiváñez, quien regresó al gabinete ministerial de Dina Boluarte, como titular del Ministerio de Justicia y Derechos Humanos, pese a que fue censurado como ministro del Interior por su deficiente gestión y estar investigado por tráfico de influencias con impedimento de salida del país.

El excongresista Víctor García Belaúnde cuestionó el retorno del abogado, quien fue censurado por el Parlamento debido a su "incapacidad en el cargo", y consideró clave la reacción que tendrá este Poder del Estado ante la decisión de la mandataria, quien es rechazada por el 96 % de peruanos.

"Súbitamente Dina regresa al gabinete a Santiváñez, ministro recientemente censurado por el Congreso. Sin respaldo popular a Dina no le importa provocar al pueblo. Al Congreso, ¿le importa que Dina lo desprecie?", cuestionó en redes sociales.

Para el experto en seguridad ciudadana, César Ortiz, quien ha criticado la gestión de Santiváñez al frente del sector Interior, dijo: "Si esto no fue concertado previamente con el Congreso de la República, se trataría de una provocación del Ejecutivo al Legislativo", por lo que todo queda en manos de los congresistas.

ojo al dato

El ministro del Ambiente, Juan Carlos Castro, consideró que la designación de Santiváñez responde a que conoce de fuerzas de seguridad.



• Fue censurado por su incapacidad en el sector Interior.

DEFENSORES. Mientras las críticas le llueven, la mandataria lució ayer a sus nuevos ministros en la ceremonia de relevo de la Guardia de Honor en Palacio de Gobierno. Además del ahora titular del sector Justicia, estuvieron la ministra de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, Ana Peña, y de Desarrollo e Inclusión Social, Fanny Montellanos.

Además, ayer se emitieron las tres resoluciones supremas para formalizar las designaciones ministeriales, sobre las cuales congresistas de Fuerza Popular, cuya líder es Keiko Fujimori, y de Alianza para el Progreso, que lidera César Acuña, no se han pronunciado.

Quienes sí lo han hecho a favor de Santiváñez fueron el congresista de Honor y Democracia, José Cueto, y el alcalde de Lima, Rafael López Aliaga.

FOTONOTICIA

CÉSAR ACUÑA SE ECHA FLORES

Tras decir que él es "producto de la leche fresca", porque de niño la consumía recién ordeñada, el gobernador de La Libertad, César Acuña, se autodenominó el "mejor gobernador de los últimos tiempos", pese a que más para de vacaciones.



Vizcarra recibirá visitas tres veces por semana

• Sus abogados lo podrán ver a diario en cárcel que no es para mandatarios.

El expresidente Martín Vizcarra, quien fue trasladado desde el penal de Barbadillo hasta Ancón II por orden del Instituto Nacional Penitenciario (INPE), tendría visitas tres veces por semana de familiares y amigos, dijo el exjefe del INPE, Wilfredo Pedraza, tras considerar el cambio como "incomprensible".

OJOS&OÍDOS

PROVECHO. Muy contentos iniciarán hoy la semana de representación parlamentaria los congresistas, quienes ya se dieron carta libre para usar esos días, en los que deberían atender denuncias de ciudadanos de sus regiones en vez de hacer actividades partidarias y proselitistas.

UY. Al ser declarado responsable civil por un juzgado de Cusco, en el marco de un proceso por estafa, el congresista de Alianza para el Progreso, Alejandro Soto Reyes, deberá pagar alrededor de 400 mil soles a la empresa Transportes Wayna Picchu S.A.

AL CÉSAR. Gracias al trabajo del Banco Central de Reserva del Perú, la economía nacional creció 4,5 % en junio y ya son 15 meses seguidos de resultados positivos, logro que el Gobierno de Dina Boluarte, quien tiene 96 % de rechazo, quiere hacer suyo.

VIAJEROS. No solo la jefa de Estado, Dina Boluarte, viaja a todos lados. También lo hacen sus ministros, como el de Transportes y Comunicaciones, César Sandoval, quien hoy irá a Colombia al lanzamiento del proyecto turístico "Caminos Andinos".




ROBERTO CARLOS TELLO BANCES ASEGURABA EMBARCACIONES, PERDIÓ EL EQUILIBRIO Y CAYÓ AL AGUA

Marinero muere arrastrado por fuerte oleaje

• Cuerpo fue hallado a un kilómetro de distancia de la zona donde ocurrió el accidente.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Un miembro de la Marina de Guerra perdió la vida ayer al caer al mar y ser arrastrado por la corriente, en Lambayeque, cuando aseguraba embarcaciones en el puerto de San José debido a los fuertes oleajes que se registran en el litoral.

2 DÍAS más, hasta el miércoles 27 de agosto, se registrarán oleajes fuertes.

Roberto Carlos Tello Bances, quien este jueves 28 iba a cumplir 43 años, realizaba funciones en las patrulleras de costa "Catarino" y "Malabrigo", de la Capitanía de Puerto de Pimentel. Su cuerpo fue encontrado sin vida a un kilómetro de la zona donde vararon las unidades, informó la Marina de Guerra.

Según el comunicado, las embarcaciones se encontraban fondeadas frente a San José, pero el fuerte oleaje provocó que fueran arrastradas hacia la playa. En ese contexto, el suboficial de guardia perdió el equilibrio durante la maniobra y cayó al agua.

La Marina lamentó lo ocurrido y expresó sus condolencias a la familia y compañeros de Roberto Tello. También aseguró que brindará todo el apoyo necesario a los deudos. Asimismo, indicó que se han iniciado las investigaciones para esclarecer las circunstancias del accidente.



• La víctima trabajaba en patrulleras y el jueves 28 iba a cumplir 43 años.

DAÑOS. En Chimbote, dos embarcaciones pesqueras de extracción de pota resultaron dañadas a consecuencia de los oleajes anómalos. Los restos de las naves varadas quedaron esparcidos entre el mar y el enrocado, a la altura del pueblo joven Florida Alta, informaron los pescadores. Debido al fenómeno, se suspendieron las actividades marítimas, pesqueras y portuarias en toda la jurisdicción. A nivel nacional, al menos 112 muelles y caletas permanecían cerradas y se prohibió todo acceso al mar.

Además, la mañana de ayer, el distrito de La Punta, en el Callao, se vio afectado por el oleaje anómalo que provocó que el mar se desborde e inundara parques, calles y zonas deportivas cercanas a la orilla en la zona de la playa La Arenilla. El fenómeno, con olas de hasta cuatro metros de altura, sorprendió a vecinos y visitantes.

ojo al dato

La Plaza Grau del Callao también quedó inundada por las olas de gran tamaño que se registraron en horas de la mañana.

AL GRANO



CIUDADANO PERUANO MURIÓ AHOGADO EN ESPAÑA

Un ciudadano peruano, de 51 años, se ahogó ayer en el embalse de Nagore en Arce (Navarra, norte de España). Pese a que un equipo médico llegó a la zona en helicóptero e intentó reanimarlo, no pudo hacer mucho para salvarle la vida. La Guardia Civil inició las investigaciones.



REPARAN VIVIENDAS DESTRUIDAS POR EXPLOSIÓN

La rehabilitación de viviendas dañadas por la potente explosión registrada en la cuadra 8 de la avenida Perú, en Trujillo, comenzó ayer con la reposición de ventanas en los diferentes predios, informó el Ministerio de Vivienda. En los próximos días realizarán el cambio de puertas y techos de calamina.



AUMENTAN CASOS DE NEUMONÍA Y MUERTES

FRÍO Y LLOVIZNAS ENFERMAN A MÁS PERSONAS

Las bajas temperaturas, con lloviznas y vientos, que se registran tanto en Lima como en otras regiones vienen aumentando los casos de enfermedades respiratorias como la neumonía. Según el Centro Nacional de Epidemiología, Prevención y Control de Enfermedades (CDC-Perú), hasta el 16 de agosto último, se han reportado un total de 83,441 episodios por esta enfermedad, a nivel nacional, lo que significa un aumento de 21 % en comparación al año pasado. Además, hubo 21,525 hospitalizaciones a causa de este mal, es decir, 25 % más en comparación al 2024. Tanto los menores de cinco años como los adultos mayores son los más afectados pues presentan la más alta tasa de incidencia. También, este mal ha dejado 2140 muertes, sobre todo ancianos, quienes deben ser vacunados para estar protegidos.





VACUNACIÓN MASIVA. Desde hoy y hasta el 31 de agosto, los establecimientos de salud y brigadas aplicarán las 18 vacunas del esquema regular, especialmente en niños menores de 5 años y adultos mayores, en una campaña intensiva de vacunación.



• Es campeón nacional y sudamericano.

EN NATACIÓN INTERNACIONAL

Abuelito de 94 años logra medallas de oro

A sus 94 años, el nadador peruano José Peñaloza Jarrin obtuvo tres medallas de oro y dos de bronce en el World Aquatics Masters Championships 2025, que se desarrolló en Singapur (Asia). El deportista adulto mayor, quien es de profesión endocrinólogo, subió a lo más alto del podio en las especialidades de los 200, 400 y 800 libre; mientras que las preseas de bronce fueron en posta libre y combinados. El deportista master es actual campeón nacional, sudamericano y panamericano en su categoría, detalló el Instituto Peruano del Deporte (IPD).

La fresa está baratita: 2 kilos por 5 soles



• Fruta baja de precio, pero el limón sigue en subida, a más de 6 soles el kilo.

Para incluirla en ensaladas de fruta o hacer un jugo con leche, la fresa se encuentra a un precio accesible para los bolsillos. En mercados de Lima Norte, se oferta a 2 kilos por cinco soles. La mandarina también continúa a 3 soles el kilo.

CRISTHIAN PACHECO QUEDÓ EN CUARTO LUGAR

Más de 7 mil corrieron en media maratón

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Más de siete mil corredores madrugaron ayer para participar en la Media Maratón de Lima organizada por Perú Runners, que partió desde la Plaza de Armas de Lima y finalizó en el Circuito Mágico del Agua del Parque de la Reserva.

No solo peruanos se hicieron presentes en la que es considerada la media maratón más antigua de Sudamérica y la segunda en el mundo después de Boston, sino también extranjeros. Además, hubo quienes se disfrazaron de personajes conocidos, como Elmo, para correr distancias de 21K y 10K.



• Hombres y mujeres corrieron 10 y 21 kilómetros.

GANADORES. En la rama masculina de 21K, el peruano Alejandro Julio Alania Aira se llevó la victoria al imponerse con un sólido registro de 1:03:21 a un ritmo de 3:00 min/km. El segundo lugar lo ocupó el colombiano Carlos Eduardo Herrera Barrios, el único extranjero que ingresó en el top 10, y el tercero fue para el peruano Renzo Barrios Flores. Ambos tuvieron segundos de diferencias con respecto al primero.

ojo al dato

En los 10K, los campeones fueron los peruanos Meliza Echefany Casaico Pauca y Luis Alfredo Chávez Yanqque.

Entre los participantes estuvo Cristhian Pacheco Mendoza, el campeón Panamericano Lima 2019, quien se quedó con el cuarto lugar al volver a las pistas tras un año de estar lesionado.

Por el lado de las mujeres, que se hicieron presentes con 737 inscritas, el triunfo fue para Vera Silva Uccelli, quien consiguió una marca de 1:02:01, a un ritmo promedio de 2:56 min/km. Las atletas Lizeth Joyce Hinojosa García con 1:03:20 y Karian Diana Ramírez Cáceres, con 1:05:03, obtuvieron el segundo y tercer lugar.



SEGÚN PERICIAS FORENSES, AFIRMA ABOGADA DE LA FAMILIA

TRES IMPLICADOS EN CRIMEN DE SHEYLA CÓNDOR

Por tres sujetos habría sido abusada la joven Sheyla Cóndor, cuyo cuerpo fue hallado sin vida hace nueves meses en el departamento del suboficial PNP Darwin Marx Condori Antezana, en Comas, a quien luego encontraron muerto en un hotel de San Juan de Lurigancho. Así lo hizo saber la abogada de los deudos, Jackeline López, tras los resultados del Departamento de Biología Forense, que confirma la existencia de tres perfiles genéticos masculinos en la escena del crimen. "Las muestras espermáticas y de sangre no corresponden entre sí. Se trataría de tres sujetos diferentes, todos varones", anotó.

AL GRANO



PUENTE GENERA DIVISIÓN ENTRE CICLISTAS

Según el alcalde de Miraflores, Carlos Canales, la mayoría de ciclistas está contenta con el puente que une a su distrito con Barranco, pese a que no pueden montar sus bicicletas para pasarlo. En redes sociales, hubo rechazo.



CUIDADO CON EL CÁNCER DE PRÓSTATA

Un promedio de mil 500 casos de cáncer de próstata se diagnostican en los hospital de Essalud al año, a nivel nacional, señaló el doctor Mariano Cuenta. Aconsejó a los hombres acudir a sus controles preventivos desde los 45 años.



PERÚ REINICIA LA EXPORTACIÓN DE POLLO CONGELADO

El envío de 27 toneladas de pierna de pollo congelado con destino a Haití marcó el retorno oficial del Perú al comercio global de productos avícolas, tras recuperar su estatus como país libre de Influenza Aviar.





POLICÍAS EN FALTA. Actuar con negligencia, abuso de autoridad, realizar actividades ajenas al servicio y negarse a recibir denuncias son las conductas indebidas por parte del personal policial que han sido denunciadas más, de enero a julio de este año.

• Chofer también salió lesionado por los vidrios rotos.

ATENTADO EN CHORRILLOS

Disparan contra bus y pasajero resulta herido

Desde una moto lineal, delincuentes dispararon contra las ventanas y parte metálica de un bus de transporte público, de la empresa "Machu Picchu", e hirieron en la cintura a uno de los pasajeros mientras que el chófer resultó lesionado en el rostro y brazo por las esquirlas de los vidrios, en Chorrillos. Según la Policía, esta compañía ya ha sufrido atentados y amenazas por parte de extorsionadores. El acto ocurrió a las 8:30 de la noche del sábado en la avenida Alameda San Marcos, en Los Cedros de Villa. Agustín Ramírez fue llevado a un hospital.

Matan a mototaxista que jugaba de arquero

• El asesinato ocurrió a las 6 de la mañana.

Frente a una discoteca de la avenida Talara, en Villa El Salvador, tras una discusión, un mototaxista conocido como "Calín" y que era arquero de su barrio fue asesinado a balazos por dos sujetos que luego fugaron en una moto lineal.

MATÓ A ABUELITO PARA ROBARLE 4 MIL 400 DÓLARES

"Pimpollín" morirá en prisión por asesino

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe



• Examen y testimonio lo hundieron en celda.

Estará en la cárcel de por vida. Ismael Alejos Bonifacio (35), "Pimpollín", integrante de la banda de "marcas" "Los Demonios de Bayóvar", mató a balazos a un adulto mayor para robarle los 4 mil 400 dólares que acababa de retirar de un banco y, ahora, su futuro será estar encerrado de por vida.

Las autoridades judiciales lo sentenciaron a cadena perpetua. "¡Así deben terminar los sicarios, extorsionadores, violadores y asesinos!", dijeron en las redes sociales.

El 28 de mayo del 2024, luego de salir de una agencia ubicada en el paradero tres de la avenida Canto Grande, en San Juan de Lurigancho, Pascual Chávez (61), empresario transportista de minerales, se dirigió a su casa. Estaba acompañado de su esposa cuatro años menor.

Al llegar a su vivienda, en el mismo distrito, dos hampones en moto los interceptaron y a la señora le arrebataron el canguro con el dinero. Chávez la defendió, pero lo balearon tres veces y murió en un hospital.

FALLO. Días después, la Policía capturó a "Pimpollín" y, en investigación conjunta con la Fiscalía, estableció, a través de videos de cámaras de vigilancia, que él realizó los disparos.

El examen de absorción atómica que se le practicó también resultó positivo. Con el testimonio de la viuda y otras evidencias, el Poder Judicial dictó cadena perpetua. Además, ordenó que el sentenciado pague 80 mil soles por concepto de reparación civil a la mujer y 60 mil soles a los hijos de la víctima mortal.

ojo al dato

El ahora condenado tenía antecedentes desde el 2015 y ya había estado tres veces en prisión. Ahora morirá en prisión.

• [illegible] lejos con su cómplice.

AL GRANO



DOS DETENIDOS CON ARMAS POR EXIGIR CUPOS

Con dos armas artesanales, personal de Seguridad Ciudadana de Chorrillos intervino a Efraín Janampa y César Periche, presuntos miembros de "Los Monstruos del Pantano", acusados de extorsionar a comerciantes de ese distrito.



MOTOCICLISTA ARROLLA A ANCIANO

José Anselmo Irigoin Sánchez, de 69 años, murió al ser arrollado por una motocicleta manejada por Elmer Álamo Gutiérrez, en Chiclayo. Previamente, fue embestido por un auto cuando iba por la Panamericana Norte, con dirección a Lambayeque.



HALLAN CUERPO DE JOVEN ENTERRADO EN CORRAL

Una estudiante de la carrera de Administración de la Universidad Nacional de Piura, que había sido reportada como desaparecida, fue hallada sin vida y enterrada en el corral de la casa de su tío, en el distrito de La Arena, en Piura.



POBLADORES QUEMARON LA MOTO EN QUE IBA CON SU COMPINCHE

HAMPÓN RECIBE PALIZA TRAS INTENTAR ASALTAR A COMERCIANTE

Un presunto delincuente recibió una golpiza por enardecidos pobladores que quemaron su motocicleta, debido a que momentos antes habría pretendido asaltar, junto a otro sujeto que se dio a la fuga, a un comerciante limonero, en Piura. Ocurrió en el cruce del sector La Chavela, en Sullana, donde dos delincuentes en moto trataron de interceptar a balazos al vendedor que manejaba su camioneta. Al verlos, el agraviado los embistió e hizo que uno de ellos cayera a un canal de regadío en Cieneguillo Centro. Al lograr salir, el hampón, fue atrapado por los vecinos, quienes lo golpearon y le prendieron fuego a la moto.

LA LIBERTAD

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

EN BALACERA CAPTURAN A BANDA EN PATAZ

Otro golpe a la minería ilegal

En un nuevo operativo contra los mineros ilegales, el Comando Unificado Pataz, rescató a un ciudadano secuestrado, evacuó a tres personas y recuperó el cuerpo de un fallecido en el sector Carhuabamba, ubicada en la provincia de Pataz.

La operación se prolongó durante 36 horas en una bocamina, donde las fuerzas del orden enfrentaron ataques con armamento de largo alcance y explosivos.

Como resultado de la intervención, dos integrantes de la organización criminal se rindieron y fueron capturados, mientras que cinco presuntos delincuentes resultaron heridos. Asimismo, se incautó un fusil R-15, una pistola Glock, municiones de diverso calibre y material explosivo.

Durante los enfrentamientos, un efectivo policial sufrió una lesión en el pie derecho a causa de un proyectil. Fue evacuado y trasladado oportunamente para recibir atención médica y está fuera de peligro.

ojo al dato

El pasado jueves, un grupo armado atacó a trabajadores de la empresa minera Sanone, ocasionando la muerte de un minero.



• Agente resultó herido en enfrentamiento de 36 horas

CAJAMARCA

AGENTES DEL GRUPO TERNA AGARRAN A LOS "HIJOS DE DIOS"

CAJAMARCA. Agentes policiales del Grupo Terna capturaron en Cajamarca a Wilter Bardales Yumi (19) y Rubén Huamán Gonzales (24), presuntos miembros de la banda "Los hijos de Dios". Rubén Huamán contaba con una requisitoria por presunta violación sexual a una menor de edad. Se les acusa de estar involucrados en atentados a negocios y viviendas de empresarios.



MARÍA CORINA MACHADO ADVIERTE A MADURO

"Trump no está jugando"

↗ AGENCIAS OJO



El presidente de Estados Unidos, Donald Trump, "no está jugando", advirtió María Corina Machado al dictador venezolano Nicolás Maduro, al indicar que la presencia militar norteamericana con el envío de buques de guerra al Caribe intensifica la presión sobre el régimen chavista, que debe caer en cualquier momento.

"Esto es bastante serio. Esta es una estructura criminal que está usando Venezuela para canalizar toneladas de drogas que llegan a Estados Unidos", declaró a FOX News, en alusión a las operaciones de narcotráfico en el país sudamericano que han sido denunciadas por Washington.

La opositora del chavismo afirmó que existe "una alianza muy fuerte" entre los sectores que buscan una transición en Venezuela y que "muy pocos militares de alto rango están apoyando a Maduro y deben tomar una decisión".

CLAVE. Machado destacó que el bloque opositor contempla el respaldo del gobierno de Estados Unidos como un factor determinante para un cambio democrático.

Mientras tanto, el régimen de Maduro seguía ayer convocando voluntarios para hacer frente a una posible invasión de Estados Unidos.



El régimen de Maduro excarceló ayer a ocho opositores, uno de ellos el exdiputado Américo De Grazia.

GLOBAL





DESTRUYEN COMPLEJO MILITAR A BOMBAZOS

ISRAEL. El Ejército israelí bombardeó ayer un complejo militar, dos plantas eléctricas y un almacén de combustible en Saná, capital de Yemen, supuestamente utilizados para "actividades militares" por los rebeldes hutíes, que lanzan misiles y drones contra Israel en apoyo a Gaza. Al menos dos personas murieron y 35 resultaron heridas.

Además, Israel mató ayer a más de 30 palestinos en la Franja de Gaza.

RUSIA Y UCRANIA

UCRANIA DA NUEVO GOLPE A RUSIA Y DAÑA CENTRAL NUCLEAR

MOSCÚ. En medio de las celebraciones por el Día de la Independencia, Ucrania volvió a atacar posiciones estratégicas rusas como una planta de gas en el Golfo de Finlandia y la central nuclear de Kursk. Rusia denunció daños en Kursk, que sufrió un incendio por el ataque con drones. Además, las defensas antiaéreas rusas derribaron 95 drones sobre 13 regiones del país y la anexionada península de Crimea. Sin embargo, ayer ambos gobiernos intercambiaron 146 militares prisioneros de guerra por lado.

LIBIA

TRES HERMANITAS MUEREN EN NAUFRAGIO

TRÍPOLI. Tres hermanitas de 9, 11 y 17 años han muerto en el Mediterráneo, en el naufragio de una barcaza que estaba cargada con decenas de personas migrantes. El naufragio tuvo lugar frente a las costas de Libia.



MILES ESCAPAN POR MIEDO A PODEROSO TIFÓN

HANÓI. Más de medio millón de personas han sido evacuadas en Vietnam como precaución por la inminente llegada del tifón Kajiki. Además, se ha prohibido la pesca y casi 60 mil embarcaciones han sido guiadas a los puertos.

ECUADOR



EL FÚTBOL ECUATORIANO ESTÁ DE LUTO

ESMERALDAS. El futbolista Marcos Olmedo murió la madrugada de ayer en un accidente de tránsito que dejó otro fallecido, en la provincia de Esmeraldas. Olmedo fue campeón de la Copa Ecuador con El Nacional y llegó al club Mushuc Runa para este semestre. "Descansa en paz. Hoy nos despedimos con inmenso dolor de un guerrero que dejó huella en nuestra historia", fue el homenaje de El Nacional.

TREN CANCELA VIAJE POR EMPLEADOS BORRACHOS. El famoso tren nocturno de lujo Shiki-shima Train Suite, de Japón, canceló uno de sus servicios debido a que parte de su personal incurrió en excesos. "Algunos empleados bebían (licor) más de lo que se les permitía", reconoció la autoridad de turismo.



ESPAÑA



"DÍA DE LOS CORAZONES" FUE UNA FIESTA

➡Las calles de Tejina, en Tenerife, España, se tiñeron ayer de colores con la celebración del "Día de los Corazones", una fiesta en la que los vecinos compiten entre sí por elaborar unas estructuras formadas por flores y frutas que llegan a medir cerca de doce metros de largo y a pesar unos 100 kilos.

URUGUAY



CURA MAÑOSO LLEVA 17 AÑOS ESCONDIDO

➡El ex sacerdote uruguayo Juan José San'Anna, denunciado por abusar sexualmente de 30 niños en un internado en Bolivia, lleva 17 años prófugo de la Justicia. El ex cura está en la casa de sus padres en un tranquilo barrio de Salto, Uruguay, limítrofe con Argentina, informó el diario El País.

FOTOLOCA



INGLATERRA

UN MILLÓN DE PERSONAS EN CARNAVAL AFROCARIBEÑO

➡Cientos de familias se concentraron ayer en el barrio londinense de Notting Hill, que se inundó de música y color para celebrar su carnaval anual, donde disfrutaron de música afrocaribeña, deliciosa comida y el desfile de llamativos disfraces. El día fue soleado, ideal para la fiesta callejera más grande de Europa, en la que se celebra la cultura caribeña. Se estima que un millón de personas acudan a las calles del oeste de Londres para el festival que culminará hoy con un desfile de carrozas de colores.

PUERTO RICO



BAD BUNNY HIZO "PERREAR" A SORDOS EN CONCIERTO

➡Las personas sordas pudieron "perrear" con la música urbana de Bad Bunny en vivo, en Puerto Rico, gracias a los intérpretes de lengua de señas que transmitieron el ritmo y letra de cada canción. "Ha sido una experiencia maravillosa, en cuestión de accesibilidad, de poder entender lo que se está diciendo en la música, su energía", declaró Zoé Marie Rodríguez, quien es sorda, después de disfrutar del concierto de su artista favorito.

ESTADOS UNIDOS

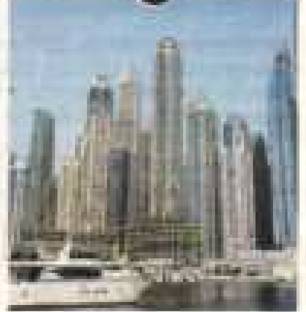


JABALÍES TIENEN CARNE AZUL BRILLANTE

➡Las autoridades de California hallaron jabalíes cuya carne es azul brillante. El motivo sería la ingesta de pesticida con veneno para ratas que pudieron haber consumido accidentalmente.

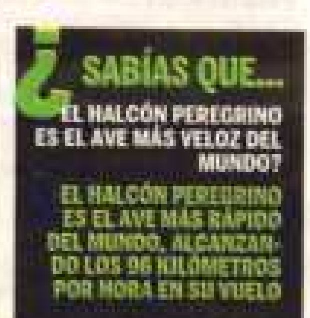
ASÍ FUE

EMIRATOS ÁRABES UNIDOS



DUBÁI ES EL PARAÍSO DE LOS MILLONARIOS

➡Dubái es un imán para los millonarios. La ausencia de impuestos sobre la renta, un clima de negocios flexible y la posibilidad de disfrutar de un estilo de vida fastuoso atrae cada vez más a personas con grandes fortunas a este emirato del Golfo, una de las ciudades más ricas del mundo. Este año captará a 9 mil 800 millonarios, más que cualquier otro país.



¿SABÍAS QUE...

EL HALCÓN PEREGRINO ES EL AVE MÁS VELOZ DEL MUNDO?

EL HALCÓN PEREGRINO ES EL AVE MÁS RÁPIDO DEL MUNDO, ALCANZANDO LOS 96 KILÓMETROS POR HORA EN SU VUELO



Siga los consejos del Dr. José Luis Pérez Albela en su canal de YouTube "Bien de Salud" y cada viernes al mediodía en las redes sociales de Diario ojo

ojo

MICRONUTRIENTES

MAGNESIO



Participa en más de 600 reacciones enzimáticas, incluyendo la regulación de la glucosa y la sensibilidad a la insulina.

Las personas con diabetes suelen tener absorción intestinal reducida y mayor excreción renal de magnesio; por lo tanto, su necesidad e ingesta deben ser más altas.

Fuentes. Cacao puro, semillas de zapallo, almendras, etc.



Beneficios. Mejora la captación de glucosa por las células, disminuye calambres musculares y favorece el sueño reparador.

VITAMINA D3



Funciona como una hormona inmunomoduladora y mejora la secreción y la acción de la insulina. OJO: necesitamos magnesio para activar la vitamina D.

Un nivel óptimo de vitamina D3 reduce la inflamación sistémica y el riesgo cardiovascular.

Fuentes. Exposición solar moderada y suplementación guiada por especialista.



Cromo. Mejora la acción de la insulina y favorece la tolerancia a la glucosa (presente en brócoli, cebada, nueces y levadura de cerveza).

Omega-3. Disminuye la inflamación y protege la salud cardiovascular (linaza, chía, sacha inchi).

CLAVES NUTRICIONALES

Carbohidratos de bajo índice glucémico. Quinua, kiwicha, camote, menestras, avena integral y frutas enteras (membrillo, pera, frutos rojos).



Proteínas de alta calidad. Tarwi, tofu y menestras combinadas con cereales.

Grasas saludables. Palta, aceite de oliva extra virgen, frutos secos, semillas de linaza y chía.



Fibra hidrosoluble. Vegetales crudos y cocidos al dente. Legumbres y cereales integrales para reducir la absorción de glucosa.





Especias y condimentos funcionales. Canela, cúrcuma y kion, que modulan la glucemia y la inflamación.

REMEDIOS Y HÁBITOS CASEROS

Infusión de hojas de yacón o canela después de las comidas principales.

Agua tibia con limón en ayunas para activar la función digestiva.

Masticar despacio y soltar la cuchara cada dos bocados para mejorar la saciedad.



LOS PEO[...]
PREOCUPACIÓ[...]

ALIM[...] PAR[...] DIA[...]

La alimentación es[...]
el manejo de la dia[...]
Federación Interna[...]
(2023), más del 80[...]
complicaciones pu[...]
cambios en la nutri[...]
vida. Una dieta ade[...]
protege el corazón[...]
y el sistema nervio[...]

1 PLANTAS MEDICINALES: REMEDIOS SAGRADOS DE LA TIERRA 11 AGO
2 GERMINADOS: UNA NUTRICIÓN VIVA Y PODEROSA 15 AGO
3 SALUD CARDIOVASCULAR: CÓMO CUIDAR TU CORAZÓN 18 AGO
4 PREVENCIÓN DESDE EL HÍGADO: LAS INMUNOGLOBULINAS 22 AGO
ALIM[...] DIA[...] 25

Director: Carlos Espinoza Olcay / Editoras: Silvia Quispe y Massiel Cardoza

RES ALIMENTOS SON EL MIEDO, LA
N Y LA CÓLERA, QUE SUBEN LA GLUCOSA

LÁMINA 5

ENTACIÓN A PERSONAS CON BETES

la piedra angular en betes. Según la cional de Diabetes % de las eden prevenirse con ción y el estilo de cuada también , los riñones, la vista so.

ENFOQUE DE MEDICINA CHINA



CANAL BAZO–PÁNCREAS

En acupuntura, puntos como Bazo 6 (Sanyinjiao) y Estómago 36 (Zusanli) ayudan a fortalecer este canal, mejorar el metabolismo y regular la energía.

CANAL EQUILIBRADO

La digestión es eficiente y la glucosa se regula de forma natural.

Aumenta la energía física y mental.

Mejora la capacidad de concentración y la estabilidad emocional.

CUANDO SE BLOQUEA O DEBILITA

Aparecen fatiga, hinchazón abdominal, antojos de dulce, pesadez en las piernas y alteraciones glucémicas.

PLANTAS MEDICINALES



Yacón. Contiene fructooligosacáridos que no elevan la glucosa y favorecen la microbiota intestinal.

Canela de Ceylán. Mejora la sensibilidad a la insulina.

Sangre de grado. Antioxidante y regeneradora de mucosa digestiva.

Hercampuri. Amargo digestivo y regulador hepático.





Diseño: Iván Ciro Palomino

Fotos: AFP, Andina, GEC



FINANZAS INTELIGENTES

CONSEJOS PARA EMPRENDEDORES

1 IDEA
Todos tenemos una necesidad no satisfecha. Si tiene una idea de cómo satisfacerla, adelante.

2 COMPETENCIA
Siempre habrán competidores. Debe tener apertura al cambio para ganar presencia en su industria.

3 CONFIANZA
Actúe de forma creativa. Trabajando sin confianza ni motivación es imposible crecer.

#APUÉSTALEALPERÚ

CARRERAS TÉCNICAS PARA TU EMPRENDIMIENTO

Aprende a impulsar tu negocio con éxito

REDACCIÓN OJO

El éxito no solo depende de una buena idea sino de las habilidades que adquieras para llevarla a cabo y triunfar. El Perú es un país de emprendedores. Las mujeres destacan en este campo, ya que las emprendedoras representan el 39.3% del total, cifra que aumentó en 0.5% con relación al año anterior, según data del Ministerio de la Producción.

"El éxito de un negocio no solo depende de una buena idea, sino también de las habilidades que permitan implementarla y llevarla al siguiente nivel. Por ello, quienes deseen iniciar un pequeño negocio, complementarlo e impulsarlo, pueden estudiar una carrera técnica que les brinde las herramientas necesarias para innovar, optimizar y crecer en sus sectores", comentan representantes de Senati.

En ese sentido, nos recomiendan 4 carreras técnicas que puedes estudiar si quieres emprender o ya cuentas con un negocio:



DISEÑO Y GESTIÓN DE LA MODA: En esta especialidad, podrás crear y diseñar prendas de vestir de acuerdo con tendencias del mercado, y elaborar tus propias colecciones con el conocimiento técnico que un negocio de este tipo necesita.

1

ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS. Esta carrera técnica te ofrece las herramientas necesarias para gestionar de manera eficiente los recursos humanos, financieros y materiales de tu negocio. Aprenderás a diseñar estrategias de gestión y optimización de procesos, que te permitirán incrementar la productividad y reducir costos operativos.

2

COCINA PERUANA E INTERNACIONAL. Aprenderás a crear platos que combinen tradición y modernidad, atendiendo las tendencias actuales del mercado. Llevarás a cabo todo tipo de preparaciones, así como conservar y manipular adecuadamente la materia prima bajo las normas de seguridad ocupacional, sanidad, higiene alimentaria y conservación que requiere un negocio.

3

DISEÑO GRÁFICO DIGITAL. La imagen de marca es fundamental para captar la atención de los consumidores, y esta especialidad te permitirá desarrollar las habilidades necesarias para diseñar y gestionar la identidad visual de distintos negocios, desde la creación de logotipos y piezas publicitarias hasta el manejo de redes sociales.

3.27
Millones de emprendedores hay en el Perú liderando un negocio o empresa.

TÍO BILLEGAS

EDUCACIÓN EN ROJO

Sobrino, el verdadero termómetro del futuro del país está en los colegios y la verdad es que estamos en rojo.

Nuestros estudiantes tienen un retraso de cuatro años si los comparamos con los de países más desarrollados. En casa, los números asustan: en regiones como Loreto, solo el 1.4 % de los chicos de secundaria domina las matemáticas, o sea, que saben resolver los ejercicios de su grado, y apenas el 4.4 % entiende lo que lee.

Pero no todo es queja. Un estudio del Centro de Investigación de la Universidad del Pacífico y REDES nos muestra que hay una posibilidad real al mirar qué hacen los mejores colegios públicos de cada región para replicarlo en todos. Si lo hicieran, Tacna podría saltar de tener un 31 % a un 59 % de alumnos que entienden lo que leen.

> "NUESTROS ESTUDIANTES TIENEN UN RETRASO DE CUATRO AÑOS RESPECTO A PAÍSES DESARROLLADOS. EN LORETO SOLO 1.4% DOMINA MATEMÁTICAS Y 4.4% ENTIENDE LO QUE LEE".

La chamba es clara: apoyar a los colegios que están en la lona para que alcancen a los mejores de su región. Si no invertimos en la educación de nuestros chicos, después no nos quejemos de que el país no avanza.

Para dudas o propuestas de temas escríbeme a tio@billegas.pe
Lee todas mis columnas en https://billegas.pe/

DATOS IMPERDIBLES

1 Tecnología con Züper
El Grupo A-III viene impulsando el crecimiento de los bodegueros a través de Züper, una plataforma digital que les permite abastecerse de productos y competir en la era digital de forma más ágil, eficiente y rentable. Disponible en Google Play.

2 Contra el ciberbullying
Comunicadoras y especialistas en prevención de la violencia escolar desarrollan un ciclo de charlas en colegios de Lima, dirigido a estudiantes de secundaria, como parte de la campaña "Me siento mejor [illegible]", impulsada por Anaflex Mujer, del laboratorio Bagó.

3 Comprar balones seguros
Facilito, la app de Osinergmin, te permite consultar los precios y las ubicaciones de distribuidores formales de GLP ubicados en tu zona. Adquirir balones de gas en lugares no autorizados es una amenaza silenciosa para miles de familias.

CRACK ojo

UNIVERSITARIO Y ALIANZA EMPATARON SIN GOLES EN CHOQUE SIN FÚTBOL EN EL MONUMENTAL

CLÁSICO PARA EL OLVIDO

Concierto de errores. El aficionado llenó el Monumental esperando un clásico lleno de emociones, fútbol y goles y se fue molesto porque no vio nada de eso. Universitario (1° con 15) empató 0-0 con Alianza en un partido que pocos recordarán. Ni porque los blanquiazules terminaron con nueve por las expulsiones de Kevin Quevedo y Renzo Garcés el encuentro fue atractivo y ambos cuadros quedaron en deuda.

La entrega no se discute, merengues e íntimos se olvidaron de que a mitad de semana habían jugado partidos internacionales y salieron a dejar todo en la cancha. Desgraciadamente para el público, a las ganas no la acompañaron de fútbol y durante los 90' se vio un choque con pocas ocasiones de gol y buen juego. El claro reflejo de lo que fue el clásico fue la lucha entre José Carabalí y Guillermo. El merengue y el aliancista se enfrascaron en un duelo en el que primó la disputa y nunca la pelota bien jugada.

Por ocasiones se podría decir que la "U" mereció un poco más, sin embargo, tuvo casi media hora de partido por la roja a Kevin Quevedo para inclinar la cancha y fue intrascendente. Salvo Alex Valera, al que se le anuló un gol por estar ligeramente adelantado a los 26', el resto de los jugadores de los dueños de casa tuvieron poca vocación ofensiva. Jairo Concha, Martín Pérez Guedes y Edison Flores crearon poco y nada y eso fue un regalo para Guillermo Viscarra que no fue muy exigido.

En el compadre tampoco hubo alguien que la pusiera en el piso e inquietara a la defensa crema. Sergio Peña volvió a quedar en deuda y lo mismo sucedió con Bryc Castillo y Kevin Quevedo. Alessandro Burlamaqui jugó a la segura y solo por momentos Fernando Gaibor quiso hacer algo más, pero tampoco lo consiguió. Hernán Barcos fue bien controlado por la línea de tres estudiantil que no tuvo los errores de otros partidos.

Mérito del cuadro de Néstor Gorosito es que nunca se notó que Universitario tuviera un jugador más durante gran parte del partido y dos al final. Claro que en eso mucho tuvo que ver Jorge Fossati que no leyó bien el duelo o no se dio cuenta que arriba carece de delanteros. Diego Churín y José Rivera entraron como solución y tampoco se hicieron sentir. Lo mejor del "Tunche" fue hacer expulsar a Renzo Garcés cuando se jugaba tiempo adicional. El clásico no dejó conforme a nadie, los grandes de nuestro fútbol le fallaron a la gente.



Blanquiazules terminaron con nueve jugadores

FIRMADOS

"Jugamos contra rivales muy buenos, con grandes jugadores. Huancayo tiene jugadores de calidad, tratan muy bien la pelota"

PABLO ERUSTES
Delantero de D. Garcilaso

"Queremos seguir peleando arriba, hay que seguir para adelante que vendrán cosas mejores, sumar fuera ayuda mucho"



PIERO MAGALLANES
Volante de Sport Huancayo

"No hemos estado perfectos, pero también hay que valorar lo que ha hecho el Levante, tienen jugadores rápidos"

HANSI FLICK
Técnico del FC Barcelona

"Quería cumplir el sueño de volver y con el gol en el clásico, ya no sé qué más pedir. ¿Queda algo más? Sí, ser campeón"

ÁNGEL DI MARÍA
Extremo de Rosario Central

DT DE CRISTAL TERMINÓ MOLESTO POR EL 1-1 ANTE UTC

Subió espuma en La Florida



• Los rimenses venían con buena racha, pero tropezaron en el "Alberto Gallardo".

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

El ambiente festivo que venía habiendo en territorio de Sporting Cristal sufrió un remezón en los últimos días. Primero la FPF oficializó la salida de Binacional de la Liga 1, con lo que los celestes perdieron la punta del Clausura, debido a que su victoria reciente contra el "Poderoso del Sur" quedaba invalidada. Ese primer punto molestó mucho al entrenador Paulo Autuori.

"El fútbol peruano es así, poco profesional, nada más que hablar. Yo no llegué al Perú ahora, me fui hace 23 años y veo que las cosas están peores. Mientras los clubes no entiendan que tienen que crecer juntos, esto seguirá siendo complicado", dijo el brasileño refiriéndose a la organización del certamen. De otro lado, el estratega rimense habría tenido una charla fuerte con sus dirigidos debido a los errores que cometieron contra UTC, sobre todo en la marca y el retroceso. "No jugamos bien, nos faltó eficacia. En este nivel, eso se paga caro", explicó luego a la prensa.

Los mismos jugadores celestes también quedaron incómodos por el empate que no les permitió llegar a la punta del Clausura en solitario. "Tuvimos muchas ocasiones de gol, el arquero de ellos estuvo muy bien, pero esto se resuelve con trabajo nada más, debemos seguir para adelante", expresó Christofer Gonzales.

ojo al dato

El extremo peruano Kenji Cabrera entró a los 77' en el triunfo 2-2 de Vancouver Whitecaps ante St. Louis City con gol de Müller.

FUE 2-2 CON ADT

MELGAR LO DEJÓ IR EN EL FINAL

Tarma.- En un partido que se definió al final, Melgar (7') igualó 2-2 con ADT (10'), resultado que lo relega en el Clausura. Nazareno Bazán abrió la cuenta de penal para los tarmeños a los 69', pero cinco minutos después se quedaron con diez hombres por roja a Da Luz. La visita aprovechó y dio vuelta con Gregorio Rodríguez (86') y Jhonny Vidales (91'). Sin embargo, a los 105' y guiado por el VAR el juez sancionó penal para ADT que Bazán convirtió.

LA COLUMNA DE

EL OJÓN



por: el calidoso

EL HINCHA DE SPORT BOYS ESTÁ PREOCUPADO POR EL MAL MOMENTO DE SU EQUIPO

Hola, holaa, holaaa, holaaaa mi gente, vengo más embalado que los hinchas de Sport Boys preguntándose, ¿qué le pasa a su equipo? La "Misilera" volvió a perder y cada vez está más cerca de los cuadros que pelearán por no descender. A principios de temporada, la administración y su director deportivo, Gustavo Vasallo, ofrecieron un plantel que lucharía por al menos clasificar a un torneo internacional y hoy la realidad es muy distinta. Salvo Luciano Nequecaur, el resto de los refuerzos del extranjero está al debe y lo peor es que ya están renovando contratos a algunos. **¡CHEEEEESSSSSS!**



En el Rímac empezaron los cuestionamientos a Cristian Benavente. Por tercera jornada consecutiva, "El Chaval" no salió entre los convocados y muchos se preguntan si fue un acierto su fichaje. El hincha ve a Yoshimar Yotún, que estuvo más de un año sin jugar, ya en forma, y no entiende cómo el delantero formado en el Real Madrid todavía no aparece en lista. Si luego del receso del torneo por las Eliminatorias el futbolista sigue sin pisar la cancha, los cerveceros tendrán un problema. **¡OJITO, OJITO!**

El cuadro que quiera llevarse a Facundo Callejo deberá pagar bastante. El goleador del campeonato renovó con Cusco FC hasta 2027 y no lo dejarán partir por menos de un millón de dólares. Ojo que los "guerreros" también son dueños del pase de Luis Ramos que está a préstamo en el América de Cali y no se fue a Universitario porque los cremas solo quisieron pagar un sencillo por el seleccionado. El dueño del club cusqueño se frota las manos porque sabe que en enero varios le tocarán la puerta y se puede hacer millonario. **¡UUUUUMMMM!**

El que empieza a ver la luz al final del túnel es Alianza Universidad. El cuadro de Roberto Mosquera sacó tres puntos de oro en su visita a Comerciantes Unidos y sueña con la salvación. La "Mosca" sabe lo que es jugarse la permanencia y por eso le cambió la cara a los huanuqueños que no tienen mal cuadro. Eso sí, no se puede descuidar porque hay varios equipos metidos en la lucha y su once todavía mira la parte baja de la tabla. Bueno, ahora sí me quito **¡CHAAAUUUUUU!**

REAL MADRID GANÓ 3-0 DE VISITA AL OVIEDO

Mbappé brilla con dos golazos

• Mbappé anotó dos tantos y Vinicius el tercero.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Oviedo.- El proyecto de Xabi Alonso empieza a carburar. El Real Madrid (1° con 6) goleó 3-0 en su visita al Oviedo (19° con 0) y mete miedo en la liga española. Si en la primera jornada los blancos dejaron dudas, en esta ocasión la historia fue muy diferente. Sobre el césped del estadio Carlos Tartiere, que albergaba un partido de primera división luego de 24 años, hubo un solo cuadro y ese fue el madrileño comandado por un estelar Kylian Mbappe.

Los ingresos de Rodrygo, Rudiger y Carvajal le dieron resultado al DT que sorprendió sacrificando a Vinicius que empezó el partido en el banco de suplentes. Cuando se jugaban 36', Tchouameni robó un balón a Dendoncker y Arda Guler habilitó a Mbappé que puso el 1-0. Los locales reclamaron falta del francés, pero el árbitro Ricardo de Burgos no vio nada y validó el tanto.

A los 63', Vinicius entró por Rodrygo y el brasileño sacó petróleo de los minutos que tuvo en cancha. A los 82' generó el segundo tanto de Mbappé y miró desafiante al público y al juez del encuentro. El show del extremo continuó y en el alargue del segundo tiempo (93') cerró el marcador con un remate colocado.

Los asturianos tuvieron sus ocasiones en los pies de Sibo, pero no las aprovecharon y se sabe que eso ante un grande se paga caro.

50 MILLONES
de euros pagará Manchester City al PSG por el portero Gianluigi Donnarumma.

ojo al dato
Manchester United empató (1-1) ayer en su visita al Fulham FC, en un partido de la jornada 2 de la Premier League inglesa.



TRAS DERROTA

"CR7" MOTIVÓ A COMPAÑEROS

Tras perder la final de la Supercopa de Arabia Saudita, el plantel del Al-Nassr quedó desconsolado, pero fue Cristiano Ronaldo el que levantó los ánimos. "Se gana, se pierde, pero nunca se deja de luchar. Lo aprendí a lo largo de mi carrera, tenemos otros torneos para cobrarnos la revancha y eso haremos", habría sido el mensaje de "CR7" a sus compañeros. Al-Nassr volverá a competir el viernes 29 de agosto ante Al-Taawon por la fecha 1 de la liga saudí.



"VAMPIRESA DE LA CUMBIA" CON PERFIL BAJO. La cantante Bryit Palomino, más conocida como la "Vampiresa de la cumbia", afirmó que está siendo víctima de extorsiones, por lo que está evitando promocionar o difundir sus presentaciones.



María Victoria Santana quiere dar lección.

POR REGRESAR CON KIKE MÁRQUEZ

"La Pánfila" jala orejas a Génesis

María Victoria Santana, más conocida como "La Pánfila", manifestó que Génesis Tapia tiene dependencia emocional y le falta amor propio, tras haber retomado su relación con el padre de sus hijos, Kike Márquez, pese a sus infidelidades.

"Yo tengo una hija mujer y todo lo que mi hija ve lo va a querer repetir, así que me cuido mucho con las cosas que hago. Génesis tiene un problema emocional latente porque antes tenía una pareja que le golpeaba y ella seguía ahí. Entonces, si ha estado con alguien que le golpeaba, más aún con un infiel. Tiene dependencia emocional y le falta amor propio", precisó "La Pánfila", quien afirmó que no tiene prisa en rehacer su vida sentimental.



Génesis Tapia vive una nueva etapa con el padre de sus hijos.

CINTA SE ESTRENÓ EN NETFLIX

Katia Condos feliz con película

Katia Condos afirmó que está feliz porque la película "Soltera, Casada, Viuda, Divorciada 2" se estrenó en Netflix y ya es número uno en Perú. "Estoy feliz y agradecida. Es emocionante que la película no solo haya tenido tanto cariño en cines, sino que ahora sea la más vista en Netflix Perú. Llegar a más países y hogares es un regalo enorme", dijo la actriz.



Néstor Villanueva molesto con la "Rulitos"

DIJO QUE SE SINTIÓ INCÓMODO Y PRESIONADO, Y QUERÍA LLORAR EN EL PROGRAMA

JESICA LINO

"A veces la vida es injusta". Es el sentir de Néstor Villanueva ante la sentencia que recibió por agredir a su hijo mayor.

"Estoy aquí para afrontar lo que se me dicta y listo. Estoy en terapias, voy a un psicólogo, y eso no quiere decir que estoy loco, mal, o haya actuado mal. Simplemente que las terapias nos ayudan a cómo controlar estos problemas", dijo Néstor.

¿Se te vio incómodo en "América hoy"?

Sí, no me sentí cómodo, no quise ir, fui porque quería que vaya mi abogado y hable, pero cuando intentan preguntarte, empiezan a presionar, a querer decirte que digas las cosas que ella (Janet Barboza) quiere escuchar, dije, no, aquí no está bien.

¿Sientes que fueron injustos contigo?

Sí. Estaba con ganas de llorar, porque a veces la vida es injusta, pero lo importante que he aprendido con el tiempo es a mantener la calma y no explotar, porque dicen, el que se enoja pierde. Entonces la otra persona (Janet) se estaba exaltando, o no sé si era parte del programa.

Si tienes pruebas, ¿por qué no las mostraste?

Soy un tonto, jamás podría hacer ese tipo de cosas. No podría hacer daño a una persona, no podría estar bien, no podría dormir, estaría con la conciencia por los suelos. Yo he convivido con ellos, pero es un tema que más adelante podré decir como son.

¿Irías al "Valor de la verdad"?

No sé, voy a analizarlo.



ojo al dato

Néstor Villanueva fue sentenciado a un año, nueve meses y siete días de prisión suspendida, equivalentes a 640 días de servicio comunitario.



Estas malas lenguas llegan cargadas de harto "chimi chimi"... **SAID PALAO, AUSTIN**, sus hermanas y **ALEJANDRA BAIGORRIA** viajaron a Cusco para grabar nuevos capítulos de su reality Los Palao. Quien brilló por su ausencia fue el patriarca **STEVE PALAO**. ¿Será por el roche con la mamá de su hija menor? **REIMOND MANCO** festejó su cumpleaños y reunió a todos sus patas de "El gran chef Famosos". Ahí estuvieron **TULA RODRÍGUEZ, VANIA BLUDAU, PATRICIA ALQUINTA, "LA ÑAÑITA", FRANCO CABRERA, LUIS BACA y FRANCO CABRERA**, quienes mostraron sus dotes para el baile... El pequeño hijo de **CHRISTIAN YAIPÉN** cantó en el show de presentación de "Luz de Luna 4" y el vocalista del Grupo 5 estuvo en primera fila viendo a su retoño y dijo que está muy orgulloso de él... Nos vamos, nos vemos mañana.



AL GRANO



MARÍA GRAZIA EN LUZ DE LUNA

La cantante María Grazia Polanco hará su debut actoral en el telenovela "Luz de Luna 4", donde dará vida a Martina, y dijo que está muy feliz con esta oportunidad.

MIGUELITO QUIERE SU REVANCHA

El humorista Miguelito Barraza señaló que no descarta volver a sentarse en el sillón rojo de "El valor de la verdad", tal como lo hizo su amigo Pablo Villanueva "Melcochita".



• Cumbiambera dice que respeta el trabajo de la rubia.

• LESLIE SHAW

Marisol: Leslie no conoce la cumbia

"LA FARAONA" AFIRMA QUE NO LE GUARDA RENCOR

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Marisol Ramírez, "La Faraona de la cumbia", afirmó que no le guarda rencor a Leslie Shaw y que la rubia no conoce el mundo de la cumbia. Además, señaló que en breve estrenará un nuevo tema llamado "Mala amiga", de la composición de Carlos Rincón.

"Yo no le guardo rencor (a Leslie). A pesar de todo, la respeto porque es una chica muy inteligente, es una chica trabajadora y respeto mucho su trabajo. Deseo que le vaya superbién, que le siga yendo bien, que siga grabando. Todos nosotros debemos darnos la mano, apoyarnos siempre y no estar en estas cosas (peleas). Pero bueno, las cosas llegaron a un momento en que todas las personas tienen su límite. Uno aguanta, espera, espera y llega un momento en que explota. Yo sí exploté y tuve que decir todo lo que dije", dijo la cantante, entre lágrimas, en "El Reventonazo de La Chola".

ojo al dato

Leslie Shaw llamó traidora a Marisol por apoyar al compositor Carlos Rincón en la disputa que tienen por el tema "Hay niveles".

Como se recuerda, Marisol afirmó que Leslie Shaw no cantaba, era desafinada, estafaba al público y hasta le recomendó que tome clases de canto.

En otro momento, la intérprete de "La escobita" afirmó que la 'gringa' desconoce cómo se trabaja en el mundo de la cumbia.

"Ella, tal vez por ignorancia, habla como habla. Ella no conoce la cumbia, no conoce el mercado de la cumbia y cree que tal vez, como está actuando, es como se hacen las cosas, y no es así", finalizó.

EL HORÓSCOPO

POR AMATISTA
996288415




ARIES 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL
No permita que su entorno condicione su toma de decisiones en el trabajo. Siga siempre sus principios y le irá mucho mejor. Adelante.

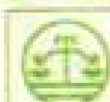

TAURO 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO
No tendrá oportunidad de avanzar en el trabajo a menos que esté dispuesto a ciertos sacrificios personales. Si incluye a su pareja, hable con ella.

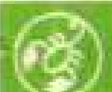

GÉMINIS 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO
Suele ser poco comunicativo en el entorno laboral y no escucha opiniones ni razones de otros, deberá encontrar la manera de solucionarlo.

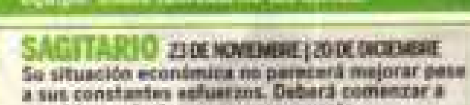

CÁNCER 21 DE JUNIO | 22 DE JULIO
La energía no estará de su lado en la jornada laboral de hoy, por ello sería mejor no tomar decisiones que puedan afectar su futuro. Suerte.


LEO 23 DE JULIO | 23 DE AGOSTO
Actúe con determinación en el trabajo si quiere que los demás lo escuchen. En el lado amoroso salga a pasear y disfrutar con la pareja.


VIRGO 22 DE AGOSTO | 21 DE SEPTIEMBRE
En esta jornada estará muy atento ante las reacciones y manías de sus colegas en el trabajo. Sentirá deseos de estar muy cerca de la pareja.


LIBRA 23 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE
La falta de confianza en su capacidad puede hacerlo perder oportunidades laborales. No se menosprecie, es capaz de grandes cosas.


ESCORPIO 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE
Su arrogancia podría ser su principal enemigo hoy. Debe ser más humilde en el trabajo en equipo. Sume fuerzas, no las divida.




SAGITARIO 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE
Su situación económica no parecerá mejorar pese a sus constantes esfuerzos. Deberá comenzar a considerar ajustes en su presupuesto.


CAPRICORNIO 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO
La generosidad es buena siempre que no terminen abusando de ella en el trabajo. Elija bien a las personas que debe ayudar. Adelante.


ACUARIO 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO
Entrará en la recta final de un asunto muy importante en el trabajo. Por ello hoy no hay excusas ni tiempo para distracciones. Adelante.


PISCIS 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO
Tendrá inconvenientes para cumplir con todas sus responsabilidades laborales, pero logrará manejarlo, siempre que no se desespere.



Escribir a: hazmeblamor@prensmart.pe

CABALLERO SOLITARIO
Hombre serio y atento desea conocer una dama sincera y cariñosa, de 25 a 35 años. Con fines matrimoniales.
974 188 321

LIMEÑO ATRACTIVO
Optimista, de tez clara, le gustaría entablar una amistad especial con una dama soltera y bonita, para iniciar una relación.
965 352 246

TRABAJADOR MADURO
Caballero de 42 años busca una dama de 25 a 40 años, limeña o provinciana, fiel, y que desee una relación de amor real.
971 230 462

CORAZÓN ROMÁNTICO
Sincero y sentimental, desea contactarse con una chica soltera, de 18 a 29 años, romántica y de buenos sentimientos.
930 923 303



Siento que en el amor soy un fracaso

MAGALY MORO
magalymoro@prensmart.pe

Rosalía (30 años, San Miguel). Doctora Magaly Moro, hace una semana cumplí 30 años y siento que en cualquier momento se me va a ir el tren.

Llevo soltera más de 10 años; es decir, no tengo una relación normal y formal desde hace tiempo. He salido con varios chicos, para nada serio. Siempre les encontraba algún defecto, me resultaban aburridos o simplemente solo había una conexión física y sexual, pero nada más.

Busco enamorarme de verdad, amar por primera vez. Doctora, podrá creer que nunca le he dicho a alguien que lo amo. He tenido grandes cariños, muchos platónicos en realidad, pero nunca he sentido esas mariposas en el estómago cuando se está enamorada.

Soy una mujer independiente, tengo un buen trabajo, vivo sola en mi propio departamento y me estoy desarrollando con mucho éxito en lo profesional y académico; pero en el amor soy un fracaso. Siento que no hay nadie para mí.

Desde niña he soñado con casarme de blanco, pero ahora a mis 30 años siento que se me vería ridícula entrar a la iglesia vestida de novia. Ya no soy una jovencita.

He intentado conocer chicos interesantes, hasta me he bajado algunos aplicativos para conocer parejas, pero nada bueno se ha cruzado en mi camino, solo puros hombres que quieren divertirse por una noche, "princesos" engreídos que se ofenden con cualquier comentario sarcástico o renegones con poca paciencia.

Doctora, no sé qué hacer. Usted cree que, como la canción de Juan Gabriel, ¿yo no nací para amar, nadie nació para mí?

ojo al consejo

Querida Rosalía, en primer lugar, no seas pesimista, como dice el dicho, siempre hay un roto para un descosido. No te desesperes porque eso te hará tomar malas decisiones. Que hayas cumplido 30 años no significa que se te fue el tren. Ten claro lo que buscas en un hombre, así evitarás involucrarte con la persona equivocada. Por último, vestirse de novia nunca pasará de moda. Suerte.

CONSEJO SENTIMENTAL



¿ESTÁ LISTO PARA EL MATRIMONIO?

Lo primero que debe preguntarse es, ¿por qué quiere casarse? ¿Es por amor verdadero o porque quiere celebrar una gran fiesta del amor, tomarse muchas fotos y disfrutar con los amigos? Si la respuesta es por amor, va por buen camino.

¿CÓMO SABER SI NO SE QUIERE CASAR?

Háblelo abiertamente. Si ve que su pareja aún no está preparada para dar el "sí, quiero", establezcan un punto intermedio hasta dar el siguiente paso. Es bueno ir poco a poco y no lanzarse a hacer las cosas sin meditarlo bien.

A VECES ES NECESARIO UN EMPUJONCITO

Si su pareja le dice: "no estoy listo para casarme", no desespere ni tampoco insista, pero tampoco se relaje por completo. Cuando sienta que otra vez está relajado, vuelva a tocar el tema del matrimonio, sin presiones.

¿QUÉ SIGNIFICA?

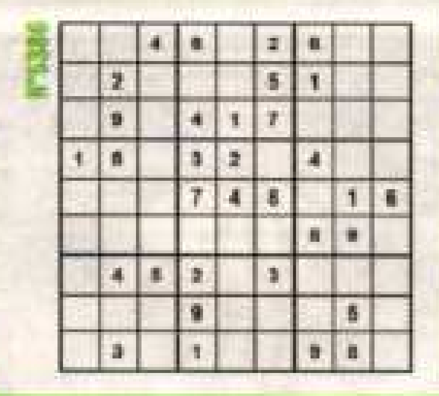
ERUDITO
Persona instruida en varias ciencias, artes y otras materias.
SINÓNIMOS: sabio, docto, culto, ilustrado, instruido.
ANTÓNIMOS: inculto, ignorante.



PUPILETRAS

OJO CON EL SUDOKU

INSTRUCCIONES:
LOS NÚMEROS QUE VAN EN CADA CUADRANTE (DEL 1 AL 9) NO DEBEN REPETIRSE EN NINGUNA DE LAS OTRAS CAJAS.



		4	6		2	8		
	2				5	1		
	9		4	1	7			
1	8		3	2		4		
			7	4	5		1	6
						8	9	
	4	8	2		3			
			9				5	
	3		1			9	8	

SOLUCIÓN ANTERIOR - Nº 5383

3	8	2	5	9	7	6	4	1
7	6	9	4	1	2	5	8	3
4	5	1	8	3	6	9	2	7
9	3	8	7	6	1	4	5	2
2	1	5	3	8	4	7	9	6
6	4	7	9	2	5	1	3	8
1	9	6	2	4	8	3	7	5
8	7	4	1	5	3	2	6	9
5	2	3	6	7	9	8	1	4

PUPILETRAS

X Y G U A F M T M A M Á Z A B S Z M T M Y D O M
S M K R R M T E L A S T O R R E S D T S U E L I
I D T F S C H I C L E B Z B D C C M R Y E A A Y
N C D Ó N D E E S T A R É Z W K R A E U L M C A
F Y B P R J G E B I M A G D A L E N A G M O I M
O N M A M P W M U Z W G Y E V Z Y D N C O R T A
N O S C L E I V M U L O L L R Q Y A J H H M A H
Í T S H Y L Z V T D T M A V A Q O F T O I S P A
A E U A R R E A N G F E S E D D D R P N C O R G
G R B R F A I N N U J Q P R T P E U V C A D C X
N O E A A P V I A C U V A A J F T T U H N D R I
F B N C P D H D L A O B T N U V I A S O O S N U
G E O A R E Q A A Z Z D A O T N K I S L D H A U
T S M I B L L D C Q F U S P U I H A U Í J H E U
M A Á W C E I F R J D X L W W D M A R A D O N A
E N S G L O S P A T O S V A R G A S L L O S A A

CLAVES DEL DÍA

TEMA: LOS NOSEQUIÉN Y LOS NOSECUANTOS

YO DE TI
LAS TORRES
BALLENA AZUL
PACHARACA
MAGDALENA
EL RAP DEL CHICLE
CHONCHOLÍ
SINFONÍA DE AMOR
LOS PATOS
Y LAS PATAS
YO FUI LORNA
MAMÁ
NO TE ROBES
MI YAMAHA
MARADONA
VARGAS LLOSA
SUBE NO MÁS
VANIDAD
MANDA FRUTA
DÓNDE ESTARÉ
LA CITA
EL VERANO
EL MOHICANO

SOLUCIÓN PUPILETRAS


Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay
www.ojo.pe
Publicación de Prensmart S.A.C.

prenSmart
Contenidos elaborados por PRENSMART S.A.C.
Jr. Paruro Nº [illegible] - Lima, Perú.

Los artículos firmados son responsabilidad de sus autores. [illegible]

SOLUCIÓN ANTERIOR



GRAMA

REFRÁN: QUIEN MUCHO ABARCA, POCO APRIETA

Significado: Aquellos que realizan muchas tareas a la vez no realizan ninguna correctamente.

DEPORTES

cataujo@hotmail.com / N° 6723

REFRÁN



COMER para VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3526

Magíster en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

AGUA SEGURA TRAS UN SISMO

➔ Después de un sismo, el acceso a agua potable suele verse interrumpido, y sin ella aumentan los riesgos de enfermedades como diarreas, cólera o hepatitis A. La mochila de emergencia debe incluir al menos 4 litros de agua por persona por día para cubrir los dos primeros días: 2 litros para beber y 2 para higiene mínima.

➔ Pasado ese tiempo, si no hay acceso a más agua embotellada, ni a fluido eléctrico para hervirla, ni lejía, se debe evitar consumir agua de origen desconocido. En estas situaciones, se recomienda buscar fuentes seguras como botellas selladas, centros de ayuda o cisternas móviles de autoridades sanitarias.

➔ Si se llega a recolectar agua de lluvia, debe almacenarse en recipientes limpios y cerrados, y solo usarse si no hay otra opción. Se debe priorizar siempre el agua para beber y preparar alimentos. En emergencia, cada gota cuenta. Cuidar el agua es cuidar la vida.



Conoce más en:
saraabusabbah.com
Whatsapp: 941-275-375